

Preparativos para antes del entrenamiento

- ▶ En el índice de *Cal/OSHA – Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción*, busque y lea el capítulo llamado **Estrés por calor**.

Introducción

Cuando sabemos que la temperatura estará muy alta, necesitaremos actuar para protegernos del calor a si mismos, tanto como a nuestros compañeros. Hay dos tipos de acaloramiento – que son, el agotamiento por calor y la insolación. Ambos son peligrosos, pero la insolación puede ser fatal.

La mejor manera de protegernos del calor es mantener nuestros cuerpos frescos a base de tomar mucha agua y descansar para descalorarse cuando lo necesitemos.

PREGUNTAS QUE SE DEBEN HACER

- ▶ ¿Alguno de ustedes ha padecido agotamiento por el calor? ¿cómo sucedió?
- ▶ ¿Cuáles son las señales del agotamiento por calor?
- ▶ ¿Cuáles son las señales de la insolación?
- ▶ ¿Qué debemos hacer cuando alguien sufre de agotamiento por el calor?
- ▶ ¿Cuándo debemos llevar al hospital a alguien que se ha insolado?
- ▶ ¿Qué podemos hacer para evitar el acaloramiento?

EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- ▶ Tome unos minutos para repasar con su gente el trabajo que deberá ser hecho ese día o esa semana. Escoja las tareas más pesadas para que se hagan temprano o tarde, cuando el día está más fresco.
- ▶ Haga que su gente se organice en parejas. Cada trabajador deberá vigilar que su pareja beba suficiente agua y que tome descansos para refrescarse.

Puntos que se deben cubrir

- Los responsables deberán tomar las siguientes medidas para proteger a los trabajadores del acaloramiento excesivo:
 - Poner abundante agua potable y fresca a disposición de su gente.
 - Autorizar descansos frecuentes para poder refrescarse.
 - Programar las tareas más pesadas para las horas más frescas del día.
 - Garantizar que los trabajadores tomen agua y se refresquen frecuentemente.
 - Vigilar las señales de agotamiento o insolación (tabla inferior).

Problema	Síntomas	Señales	Tratamiento
Agotamiento por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Debilidad • Cansancio • Visión borrosa • Mareos • Dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulso elevado • Sudor excesivo • Palidez • Andando vacilante • Temperatura normal o un poco elevada 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recostarlo en un área fresca 2. Aflojarle la ropa 3. Darle de beber mucha agua
Insolación	<ul style="list-style-type: none"> • Escalofríos • Irritabilidad • Inquietud 	<ul style="list-style-type: none"> • Cara muy roja • Piel seca y caliente • Desorientado • Temperatura alta • Conducta errática • Temblores • Desmayo • Convulsiones • Inconsciencia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refrescarlo muy intensamente 2. Trasladarlo a un hospital